

Подібний процес безперервного обмірковування тих самих негативних думок називають **«румінацією»** або **«розумною жуйкою»**. Тобто мимоволі ми починаємо «пережовувати» свої тривоги, але не приходимо до якихось конкретних висновків або знаходимо вирішення проблеми, а просто все глибше і глибше занурюємося в переживання.

Румінація не приносить жодної користі, а лише краде час та енергію. Вона настільки виснажує, що робить людину більш уразливою для тривоги та депресії, одночасно будучи симптомом цих станів.

Незалежно від того, чи можемо ми змінити те, що трапилося, чи передбачити щось, наш мозок часом **заціклюється на спробах контролювати неконтрольоване**. І в результаті депресивна людина розмірковує про втрати та помилки минулого, а тривожний заручник румінації тоне в питаннях «а що якщо?», при цьому завжди малюючи у своїй уяві негативний результат.

Люди, схильні до румінацій, більш схильні до депресивних станів, оскільки:

- зосереджуються лише на негативних думках, емоціях, переживаннях та подіях;
- ставлять собі запитання, на які апіорі не існує відповідей («Чому це сталося зі мною?»);
- скаржаться на те, що не піддається їхньому контролю («Ах, якби не війна!»);
- випадають із реальності, скорочують активність і залишають проблеми на самотпів;
- перебільшують власну безпорадність та недооцінюють свої можливості та ресурси.

Румінація може неусвідомлено використовуватися як **стратегія уникнення неприємних емоцій**: ви нав'язливо розмірковуєте, щоб не відчувати емоційний біль та дискомфорт. Багато оцінок людьми своїх емоцій мають спрямування до того, що вони не можуть впоратися з ними.

- "Я не повинен(а) відчувати це". "Неправильно, що я повинен(а) відчувати це". «Відчувати небезпечно».
- «Я маю вміти контролювати цю емоцію і справлятися з нею».
- «Якщо я не позбудуся цього почуття, то воно здолає мене і контролюватиме».
- "Я не винесу цього почуття".

Але насправді румінація призводить до посилення цих негативних емоцій — пригніченості, гніву, тривоги, провини та інших.

Нарешті, румінація часто сприймається людьми як можливість набуття ясності, певності та справедливості. Але схильні до румінацій люди не усвідомлюють, що навіть точне знання причин минулих подій ніяк не допоможе їм змінити теперішнє.

Порочне **коло румінації** на більш глибокому рівні ви можете усвідомити, поглянувши на схему, наведену нижче: